

FOLDER ADHD

Wat is ADHD?

De afkorting ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Er worden drie vormen van ADHD onderscheiden:

- Het gecombineerde type: er is sprake van een aandachtstekort, hyperactiviteit en impulsiviteit.
- Het onoplettendheidstype: er is enkel sprake van een aandachtstekort en niet echt van hyperactiviteit en impulsiviteit.
- Het hyperactief-impulsieve type: er is sprake van hyperactiviteit en impulsiviteit zonder opvallende aandachtsproblemen.

Aandachtstekort

Er kan sprake zijn van een gebrek aan selectieve aandacht. De jongere slaagt er dan niet in om de aandacht te richten op belangrijke zaken en om geen acht te slaan op prikkels die er niet toe doen. Ook kan er sprake zijn van problemen met de volgehouden aandacht. De jongere is dan snel afgeleid, springt van de ene bezigheid over op de andere en gaat taken uit de weg die vragen om langdurige inspanning. Aandachtsproblemen kunnen naar voren komen in de vorm van onvoldoende alertheid (de jongere reageert niet snel of adequaat) of in de vorm van vergeetachtigheid.

Hyperactiviteit

Jongeren met hyperactiviteit zijn motorisch onrustig. Ze bewegen zich druk, kunnen moeilijk stil blijven zitten, zijn voortdurend in actie, hebben moeite met rustig spelen en zitten steeds te wiebelen of te friemelen.

Impulsiviteit

Impulsiviteit betekent dat er sprake is van een gebrekkige impulscontrole. Jongeren met een gebrekkige impulscontrole doen onmiddellijk wat in ze opkomt, zonder rekening te houden met de gevolgen. Wat ze willen moet direct gebeuren. Ze hebben moeite op hun beurt te wachten en maken fouten door al een antwoord te geven voordat de vraag goed en wel gesteld is. Ook hebben ze vaak moeite om aanwijzingen en opdrachten op te volgen en verstoren ze vaak de bezigheden van anderen.

Behandeling

Cognitieve gedragstherapie

De jongere leert om zijn zelfcontrole te vergroten, om bewust zijn handelen te sturen. De jongere leert om problemen stapsgewijs op te lossen. De eerste stap is het het onderkennen en analyseren van het probleem (wat moet ik doen?). De tweede stap is het bedenken en tegen elkaar afwegen van strategieën waarmee het probleem aangepakt kan worden (hoe ga ik het doen? ik maak een plan). De derde stap is het uitvoeren van de gekozen oplossingsstrategie (ik doe mijn werk). De vierde stap bestaat uit het evalueren (ik kijk na: wat vind ik ervan?).

Structuur

Voor kinderen met ADHD is een gestructureerde omgeving erg belangrijk. Dit houdt in dat men de kinderen met minder prikkels confronteert, dat zijn prikkelveld overzichtelijk wordt gemaakt en dat gebruik gemaakt wordt van duidelijke, concrete aanwijzingen.

Tijdens de behandeling kunnen ouders en/of jongeren geadviseerd worden over hoe ze meer structuur kunnen aanbrenge. Jongeren kunnen bijvoorbeeld geadviseerd worden over hoe ze hun kamer het beste kunnen inrichten of hoe ze hun huiswerk het beste kunnen aanpakken.

Medicatie

Medicatie kan een verlichting van de ADHD-symptomen teweeg brengen. Hierdoor staan de jongeren meer open voor andere maatregelen.

De behandeling bestaat uit ongeveer 12 sessies. De sessies vinden wekelijks plaats en duren 45 minuten.